



## 健康寿命を延ばしましょう

千葉県医師会副会長 堀部 和夫 医師



いま日本はこれまでどこの国も経験したことがない、超高齢社会に入ってきました。平均寿命は男性が81才、女性が87才に延びてきました。男女ともに人生の最終の9年間、12年間は医療や介護の世話を受けながら生きていくことになっていることを、皆さんは知っていましたか。

江戸時代には子供を授かって5才までは天からの授かりもの、幼児期を越えて親はホツとするほど、乳幼児期の死亡が多い時代でした。そんな理由から150年前の明治の初めにも男女の平均寿命は44才と45才でした。最近、健康寿命という考え方が誕生しました。人の助けを借りずに自分の足で歩いて、自分の口から美味しく食べて、周りの人とお話を楽しめるまでの寿命です。

それではこの健康寿命を延ばすには何をしたら宜しいのでしょうかと、よく質問を受けます。その答えは3つあります。その1は毎日歩く習慣を身に付けて実行に移すことです。近くのコンビニやスーパーへのお買い物は是非とも歩いていきましょう。その2は新聞やテレビで社会の流れをきちんとつかんで、周りの方にツバも飛ばんばかりに外国人就労に関する出入国管理・難民認定法案に関してもどんな意見交換をしましょう。そして3つ目は社会でのご自身の役割をいつまでもやり続けましょう。これは小学生の登下校時の交通整理ボランティアなんか最高です。周りから感謝されながら、いつまでも3つのお仕事を続けることで、フレイル予防をしましょう。

※フレイル…加齢とともに運動・認知機能が低下してきた状態(健康から要介護へ移行する中間の段階)。

## 目次

### 特集

胃・十二指腸潰瘍について  
～ピロリ菌から胃・十二指腸を守ろう!～ 1

### スポーツコーナー

「人生100年時代」と子どもの時期 5

### 見聞飛行ー見て聞いてなっとく!ー

新薬登場で進化した  
過活動膀胱(OAB)治療 6

### アスリートに聞け! ～スポーツとカラダづくり～

女子ラグビー  
ピート染谷瑛海さん 8

### からだのソラシド♪ マナボっと

メガネとコンタクトレンズ 10

### こども相談室

赤ちゃんの心配な下痢 13

### 千葉県インフォメーション

- ・お子様の予防接種はお済みですか?
- ・千葉県医師修学資金貸付制度  
～地域医療を担う医師の確保に向けて～
- ・かけがえのない命を守りたいー自殺対策ー 14

### 元気からだQ&A

ヘルペスと帯状疱疹 16

### こころの健康 教えてドク太くん!

統合失調症について  
その3 治療②「生活リズム」 17

### 旬食野菜クッキング

キャベツのアンチョビバターソースかけ 18

### 医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 21